



ハレの国の

ハレの田には

その季節に採れた

最高のごちそうを

いただきます。



おかやまの

すしと食暦



ハレの国の ハレの日のごちそう。

古くから日本人は、

単調になりがちな日常に

メリハリとケジメをつける為に

普段通りの日常生活を送る日を

「ケ(褻)」の日とし、

正月や節句などの行事を行う日を

「ハレ(晴れ)」の日としてきました。

岡山県は、穏やかな気候に恵まれ、

晴天日が多いことから

「晴れ(ハレ)の国」と呼ばれおり、

南は瀬戸内海、北は中国山脈という

海と山に囲まれた豊かな自然の元、

美味しい食材がたくさんあります。

ハレの日には、ハレの国の旬の

美味しいおすしと食材を是非、

召し上がって頂きたく

たくさんのごちそうをご紹介します。



ハレの国のハレの食事 鳥城黄金ばらずし

ばら寿司は、岡山の伝統食です。

岡山のはら寿司は、具材が大変豪華で、

様々な魚介類

(鱒、ママカリ、えび、藻貝(赤貝)、アナゴなど)

彩り豊かな野菜

(しいたけ、絹さや、人参、三つ葉など)、

根菜類

(レンコン、ごぼうなど)

などたくさん食材が使われています。

調理にも手間がかかる為、

ハレの日や郷土食として親しまれています。

写真の鳥城黄金ばら寿司は、

岡山市内の「喜怒哀楽」などで食べられ、

黄こうや岡山県産黒豆の彩りと

金粉がゴージャスなアクセントになった

進化系のはら寿司です。



暦

の見方

主な24節気と雑節気等

24節気の紹介と日本の伝統的な年中行事や民俗行事をご紹介します。

ハレの日(行事)の食

ハレの日や伝統的な行事に食べる
ごちそうをご紹介します。

おかやまの

季節を味わう

岡山の魚介類を使ったすしネタと
季節の旬の食材をご紹介します。

昔ながらの食

岡山に根づく昔ながらの
郷土料理をご紹介します。



おかやまのすしと食暦

ハレの日には、ハレの国の旬のおいしいおすしと食材を

岡山で捕れる
魚介類

睦月【むつき】

一年の始めに神様をお迎えし、家族皆の幸せを願ってお節料理やお雑煮をいただきます。初詣や年賀状など古くからの習慣は、時代は変わっても日本人の大切な行事のひとつです。

- 主な24節気と雑節気等

おかやまの季節を味わう

- 【お正月三が日】
- 【入日の節供】
- 【鏡開き】

タイラギ

タイラギ貝柱は大型2枚貝で、貝柱を食します。

白菜

霜で繊維が柔らかくなり葉の糖分も増え風味が増します。

- ハレの日
- 【行事】の食
- ・おせち／雑煮
- ・七草がゆ



● 昔ながらの食
「ベラタの酢味噌かけ」
ベラタは、穴子の稚魚のことで辛酢味噌や酢醤油で生のまま頂きます。プツプツふりとした食感を楽しめます。



如月【きさらぎ】

暦の上では春となりますが、まだまだ寒さが厳しく感じられる頃です。節分に、その年の良い方向に向かって太巻きをかぶりつく恵方巻きは、無言で食べ盛り、健康や商売繁盛を願います。

- 主な24節気と雑節気等

おかやまの季節を味わう

- 【節分】
- 【立春】
- 【雨水】

牡蠣

豊かな栄養を含んだ牡蠣の全国有数の産地です。

いちじく

とよのか、さちのかなど、大粒な品種も作られています。

- ハレの日
- 【行事】の食
- ・恵方巻き
- ・煎豆



● 昔ながらの食
「牡蠣の蒸焼き」
岡山の牡蠣は、1月末から3月にかけて一番美味しい時期。殻ごと蒸してプリプリの牡蠣を堪能しましょう。

牡蠣 / 1~3月中旬

3

弥生【やよい】

冬の間、土の中で過ごしていた虫たちが地上に顔をだし、自然の生命の息吹を感じられる季節です。ひな祭りでは、女の子の健康と幸せを願い、ひな人形を飾り、ちらし寿司でお祝します。

- 主な24節気と雑節気等

おかやまの季節を味わう

- 【上の節供】
- 【桃の節供】
- 【春分】

- ハレの日

- 【行事】の食
- ・ちらし寿司・ぼた餅
- ・はまぐりのお吸いもの

ゲンタ

舌平目のことで、煮付けやムニエルにします。



● 昔ながらの食
「黄ニラと白魚の卵とじ」
黄ニラの香りと白魚のふんわりとした食感を閉じ込めた卵とじは、早春を感じることであります。

ガザミ / 1~3月



チヌ / 3月

4

卯月〔うづき〕

生命が輝き、日本人であれば誰しも桜を愛でる、心躍る季節でしょう。お花見には、おいしいお弁当がつきものです。柔らかいよもぎの新芽を使ったよもぎ団子も、この季節ならではのおいしさでしょう。

● 主な24節気と雑節気等

〔晴明〕

〔穀雨〕

おかやまの季節を味わう

シヤコ

3月～5月頃、貴重で美味な子持ちもいます。

ごぼう

皮ごと頂けるほど柔らかで食物繊維もたっぷりです。

● 昔ながらの食

「新ごぼうのたたき」

香り高く、繊維も柔らかい新ごぼうを軽たたき、白ごまと酢であわせます。香りと食感を楽しみますよ。



5

皐月〔さつき〕

新緑を吹き渡る風の爽やかさと共に、立夏を過ぎれば田植えも始まり、夏の到来を感じる季節。端午の節句では、柏餅やちまきを食へ、鯉のぼりを立て、天の神様に男の子の誕生を知らせ、守護を祈ります。

● 主な24節気と雑節気等

〔端午の節句〕

〔立夏〕

〔小満〕

● ハレの日

〔行事〕の食

・ 柏餅

・ ちまき

おかやまの季節を味わう

鯨

瀬戸内の旬を告げる魚といわれ親しまれています。

メロン

大玉で甘く、香り高いメロンの出荷が始まります。



● 昔ながらの食

「鯨こうじ寿司」

こうじ岡山弁でたたくあん、木の芽などを混ぜ鯨をのせた寿司。日生周辺の漁村で豊漁を祝い、漁業の安全を願って作り始められました。

水無月〔みなづき〕

梅雨を迎え、気温も湿度も上がってきます。一年で最も昼が長くなる夏至には、近年キャンドルナイトが楽しまれています。おいしい梅の実ができるのもこの頃。梅干を漬けたり梅ジュースを作ったりしてみてください。

● 主な24節気と雑節気等

〔芒種〕

〔入梅〕

〔夏至〕

● ハレの日

〔行事〕の食

・ 梅干漬け

おかやまの季節を味わう

ママカリ

近所にご飯を借りに行くほど美味しいと言われてきました。

ぶどう

温暖な気候で栽培されるぶどうは評価が高く品種も豊富。



● 昔ながらの食

「ベカ(イカ)の木の子あえ」

新鮮なベイカをさっと湯通しして、木の芽や辛子味噌と和えると冷酒などのおつまみにぴったりです。

たいらぎ / 1~4月



鯖 / 4~6月



6

7

文月
【ふみつき】

田植えや梅雨も終わり、日差しが強くなり本格的な夏を迎えます。ひまわりが日に日に背を伸ばすこの頃、暑い時期を乗り切り栄養をつけるために鰻やアナゴなどの滋養食で体調を整えましょう。

● 主な24節気と雑節気等

おかやまの季節を味わう

【半月生】

【小暑】(七た)

【夏の土用の丑の日】

【大暑】

アナゴ
汽水息に生息しておりあつさりとした美味しさです。

桃

清水白桃、白鳳など贈答用として全国に出荷されています。

● ハレの日(行事)の食

・素麺

・鰻

● 昔ながらの食

「アナゴ丼」

蒲焼きにしたアナゴをゴボウの炊き込みご飯と合わせアナゴの上品な身の脂とゴボウの歯ごたえを楽しめます。



8

葉月
【はつき】

暦の上では秋の始まる立秋を迎えても、まだ残暑厳しい日が続きます。夏が旬の野菜であるトマトやきゅうりには体を冷やす力があります。それを上手に取り入れて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

● 主な24節気と雑節気等

おかやまの季節を味わう

【立秋】

【お盆】

【処暑】

おかやまの季節を味わう
下津井沖でよく獲れ、干しダコは冬の風物詩です。

トマト

晴れの国の太陽の恵み(リコペンなど)を多く含んでいます。

● ハレの日(行事)の食

・精進料理

・マダコ

● 昔ながらの食

「タコ飯」

採れたてのマダコのぶつ切りやイイダコをお米と一緒に炊いた、磯の香り豊かな炊き込みご飯です。



9

長月
【ながつき】

お彼岸を迎え、ようやく風も涼しくなり、赤とんぼが飛ぶ姿に秋の訪れが感じられます。「夜長月よながつき」の略がその名の由来といわれているように、夜が日増しに長くなる季節です。

● 主な24節気と雑節気等

おかやまの季節を味わう

【白露】

【重陽の節句】

【二百二十日】

【秋分】

おかやまの季節を味わう
太刀魚
銀色で刀の様な形からこの名前がつけられました。

● ハレの日(行事)の食

・菊花酒

新高(愛宕、豊水などあり、重んじ感があるものが多いです。



● 昔ながらの食

「ままかり」

豊漁の際に、食べきれないものを保存食として酢漬けにしたのが始まりといわれ、岡山の代表的な郷土料理です。

ままかり/9~11月

真ダコ/8~12月

岡山で捕れる
魚介類



神無月〔かんなづき〕

全国の神様が出雲大社に集まり、諸国に神がいなくなることから「神無月」になったと言われています。実りの秋の収穫を迎え、深まる秋を感じます。新米を始め、秋の味覚をたくさん味わいましょう。

● 主な24節気と雑節気等

〔寒露〕
〔十三夜〕
〔霜降〕

● ハレの日
（行事）の食
・月見団子
・栗ご飯

おかやまの季節を味わう

真鯛

春は桜鯛、この時期は紅葉鯛といわれています。

蒜山大根

白くハリがありずっしりと重いものがおいしいです。



● 昔ながらの食

「アミと大根煮つけ」

醤油、酒、砂糖などでの味付けのシンプルな料理ですが、アミのだしと大根の甘味とが絶妙です。

霜月〔しもつき〕

紅葉した葉に霜が降り、木々が葉を落とし始めます。少しづつ冷え込み、冬を感じる日が増えてきます。魚も脂が乗り始め、益々おいしくなってきました。また、イノシシやシカなどのジビエも豊富になります。

● 主な24節気と雑節気等

〔立冬〕
〔七五三〕
〔小満〕

● ハレの日
（行事）の食
・干歳鮓

おかやまの季節を味わう

ガザミ

ワタリガニのことで、内子(卵)も美味です。

米

県ブランドの朝日米や雄町米など酒米としても有名です。



● 昔ながらの食

「ガザミ塩ゆで」

全国トップクラスの方ガザミ漁獲量を誇っています。水温が下がりに身を詰まらせるこの頃から春にかけてが旬です。



ガザミ/10~12月

師走〔しわす〕

本格的な寒さが訪れ、お正月へ向けて神様をお迎えする準備が始まります。師(お坊さん)も走ると言われ、ゆずなどの体を温める食材で体をいたわります。

● 主な24節気と雑節気等

〔大雪〕
〔冬至〕
〔大晦日〕

● ハレの日
（行事）の食
・小豆粥
・かぼちゃ
・年越しそば

おかやまの季節を味わう

チヌ

クロダイのことで、脂がのつてきた冬が旬です。

黒豆

県北の黒豆は、粒が大きく粒形も良く、お正月の煮豆にかかせません。



● 昔ながらの食

「チヌ飯」

両面をこんがりとし塩焼きにしたチヌの身をほくしてご飯に混ぜていただきます。お出汁をかけても美味。



チヌ/11~12月

ガタ/1~12月





岡山県館商生活衛生同業組合

岡山市北区大供1-4-15

TEL.086-223-7779